Jaro XIV Julio/Septembro 1931 Nr. 3

Oficiala Organo de la internacia VEGETARA LIGO ESPERANTISTA (V. L. E.)

VEGETARANO

Oficiala Organo de la INTERNACIA VEGETARA UNIO (I. V. U.)

Adreso: Oscar Bünemann, Hamburgo 24, Papenhuderstr. 32, III., Germanujo.

Landaj sekretarioj kaj abonprezo en nacia mono:

Argentino (Pes. pap. 2.—): S-ro Graciano García, Rioja 812, Buenos Aires.

Belgujo (B 4.—): S-no Yvonne Colijn, Martelaarslaan 40, Gent (Gand).

Bulgarujo (Levoj 50.—): S-ro Petr Mitkov, Bulevard Evlogi Georgiev 49, Sofio.

Ĉeĥoslovakujo (kĉ. 25.—): S-ro Emil Mai, Mühlfeldgasse 11, Gablonz a. N.

Danujo (dkr. 3.—): F-no Margrethe Noll, Fredericiagade 6, II., Kopenhago-K.

Estonujo (Ekr. 3.—) F-no Helmi Dresen, postkast 6, Talino.

Francujo (ffr. 20.—): F-no Cécile Royer, 14 Rue des Carmes, Parizo V. poŝtkonto Parizo 25 777.

Germanujo (Rm. 3.—): La redaktanto, poŝtkonto Hamburgo 31 883.

Grandbritujo (ŝ. 3/—): S-no Margaret Blaise, „Bonveno", 19 Litchfield Avenue, Lower Morden, Surrey, Anglujo.

Hungarujo (P. 4.—): S-ro Bihari Mór, Tököly-út 85, II/6, Budapeŝto VII.

Latvujo (Latoj 4.—): S-ro Julio Bejzots, Aspazia-Bulv. 9, loĝ. 3, Rigo.

Litovujo (Lid. 8.—): S-ro Vladas Butkus, III. Gimnazija, Maironio 12, Kaŭno.

Nederlando (fl. 2.—): S-no Catharina J. Roskes-Dirksen, Anemoonstraat 96, Hago, poŝtkonto 52008.

Polujo (zl. 8.—): S-ro Chajm Kuŝnir, Ul. Orwida 5, Wołomin powiat Radzymiński.

Sovjetunio (R. 1.50): U. U. Zajcev, Moskvo 66, Lefortovskij per. 7a, kv. 1,

Svedujo (skr. 3.—): S-ro Erik Brenander, Fyrunga.

Svisujo (sfr. 3.—): S-ro Paul Enz, Nuxowerk, Rapperswil, (St. Gallen), Poŝtkonto VIII/17062.

Usono (dol. 1.—): S-ro Karl Fröding, Sherlock Hotel, Madison, Wis.

El la landoj necititaj oni sendu rekte al la redaktanto la egalvaloron de 4 svisaj frankoj. La kuponoj de UEA estas akceptataj kaj estu uzataj prefere ol nacia mono. Ne pagu per poŝtmandatoj; ĉar ili kaŭzas kurzan perdon. Anoncoj pri vegetaraj manĝejoj kostas la egalvaloron de dek svisaj frankoj.

La VEGETARA LIGO ESPERANTISTA (V. L. E.) estis fondata en la jaro 1908-a, dum la Dresdena Universala Kongreso de Esperanto. Ĝia organo, la „Vegetarano" estis fondata en la jaro 1914-a. La kotizo por VLE kaj la abonpago por la „Vegetarano" estas identaj.

La celo de VLE estas, disvastigi Esperanton inter la Vegetaranoj kaj Vegetarismon inter la Esperantistoj. Krome, danke al nia internacia helpa lingvo, ĝi volas helpi kaj antaŭenpuŝi la internacian vegetaran movadon kaj la solidarecon inter vegetaranoj de ĉiuj landoj pli efike, ol tion povus fari naciaj organizoj aŭ revuoj.

Fine, nia ligo volas kunigi aron da homoj, kiuj interkonsente komplotas kontraŭ ĉio malbona kaj kiuj subtenas interne je la Esperanta movado la etikan nivelon de nia komuna volo.

La ĝenerala sekretario kaj kasisto de VLE estas nune Oscar Bünemann, Hamburgo 24, Papenhuderstr. 32, II., Germanujo. Landaj sekretarioj prizorgas informojn, enkasigas kotizojn, propagandas kaj tradukas, se oportune, artikolojn el nia organo por naciaj parenecelaj eldonaĵoj.

Okazo dum Vojaĝo sur Volgo.

U. U. Zajcev, Moskvo.

Triope, du kamaradoj kaj unu fraŭlino, ni vojaĝis boate sur la rivero Volgo. Intage estis tre venta vetero, kaj ni albordiĝis al floso, kiun tiris du negrandaj vaporŝipoj. Ni surtiris nian boaton sur la floson kaj utiligis la gastemon de la floslaboristoj (burlaki), por pretigi bolaĵon kaj supon sur flosa brulligna̧jo. Kelkaj el la laboristoj aliradis al ni, kaj ni interparolis pri diversaj flankaj aferoj, pri nia vojaĝo, pri diversaj landoj de nia terglobo.

„Al vi estas tre oportune vojaĝi; en Volgo estas multe da fiŝoj, kaj vi certe ĉiam fiŝkaptas kaj havas senpagan manĝon!" — „Sed ni ne manĝas fiŝon kaj viandon." — „Kiel do! Vi tute ne manĝas ilin? Kial?" — „Ni konsideras, ke ĉiu vivaĵo volas vivi simile kiel ni, kaj pro tio pensas, ke estas malbone forpreni vivon de iu ajn vivaĵo." — „Jen kiel! Sekve vi estas evangelianoj? (Sektanoj, sed ne vegetaranoj.)" — „Ne, ni estas simple homoj. Kaj ni konsideras, ke al la koro de ĉiu homo mortigo estas abomena."

Pasis tempo post tiu ĉi interparolado. Ni naĝis laŭ Volgo sur floso. La preterkuranta akvo brilas per oraj koloroj, reflektante ĉielon kun suno kaj nuboj. En la aero flugadis amasoj da diversaj birdoj, kiuj ĝojis pro sia vivo kaj pro la varma kaj brila suno.

Subite ni ekaŭdis paŝon. Komence ni tute ne atentis ĝin, kaj nur malfrue ni komprenis ĝian kaŭzon. Preter ni, kiuj triope sidis sur la floso, skribante, legante, kuris knabo kun pafita korvo en la mano. Li intence pafis ĝin kaj kriis: „Rabistojn necesas mortigi!" Li alkuris al grupo da laboristoj. Kelkaj el la laboristoj konsentis kun li kaj komencis sensencan turmentadon al la korvo. La korvo estis ankoraŭ viva. Unu flugilo estis pafita, kaj pro tio ĝi ne povis plu flugi, sed nur kuradis laŭlonge de la floso. Kelkaj junaj laboristoj kaj knabo persekutis ĝin. Kiam la korvo ne plu povis kuri pro laceco, ili kriis ridegante tra paroltubo: „Korvo, korvo, morton al vi!", kaj la korvo denove kolektis sian lastan forton, kaj timante la krion kaj bruon denove kuris laŭlonge de la floso. Finfine ili kaptis ĝin kaj subakvigis ĝin, ne lasante ĝin el la mano. Malseka kaj konsternita, la kovro kuŝis post tiu faro sen movo; sed timante novan krion tra la paroltubo, ĝi denove ekkuris, kaj ili denove persekutis ĝin.

Mi leviĝis de mia loko: „Donu al mi la korvon, ĉesu persekuti!" Sed la korvo jam estis ĵetita en la Volgon. Ĝi komence volis albordiĝi al la floso; sed, kvazaŭ pripensinte, ke sur la floso staras turmentuloj, ĝi turniĝis al la senlima Volgo. Ĝi naĝis, penante flugi, provante svingi la malsanaĵn flugilojn, kaj de la floso venis besta ridego de ĝiaj turmentintoj.

De ĉiuj flankoj alflugis amasoj da korvoj. Ili malsupreniĝis proksime je la drononta korvo, ankaŭ grakis kompatige kaj kortuŝante.

„Ulucjo, eknaĝu, savu!", vokis al mi mia kamarado el nia boato. Rapide mi tiris la boaton de la floso akven kaj rapide veturis rekte al la korvo. Kiam ni proksim-

iĝis al ĝi, ĝi jam komencis glutsufokiĝi. Mi prenis ĝin, kaj ĝi estis senmova, kvankam viva. Ni albordiĝis al dezerta bordo, por ke ĝin ne trovu malbonaj homoj, kaj tiam reveturis al la floso.

Sur ĝi staris la knabo, kiu turmentis la korvon, kaj aliaj laboristoj; sed nun ili ĉiuj estis silentaj, kvazaŭ konfuzitaj. Ni denove eksidis sur nia loko sur la floso kaj okupis nin per legado kaj skribado. Kelkfoje kelkaj laboristoj aliradis al ni, sed nenion diris al ni.

Vespere mi, okaze preterirante la dometon sur la floso, aŭdis tre varmegan parolon de unu laboristo, kiu defendis la vegetarismon. Matene ni decidis deiri de la floso kaj veturi solaj pluen en nia amata boato. Ni komencis pretigi nian pakaĵon kaj la boaton. Subite ni vidas, ke preskaŭ ĉiuj laboristoj de la floso iras al ni. Komence ili silente rigardis nian pretiĝon; sed poste ili demandis nin pri diversaj temoj: pri vegetarismo, pri senco de la vivo, pri politiko, pri religio. La vizaĝoj de la laboristoj lumis per speciala lumo. Iliaj simplaj koroj eksentis eternan veron.

„Kiom estas domaĝe, ke ni ne pli frue parolis kun vi! Restu ankoraŭ kun ni, se eĉ nur unu tagon!" „Kial ni ne pli frue aŭdis pri tio, kion vi al ni diris? Kiam oni presis ion pri tio?"

Ni deflosiĝis kaj komencis malproksimiĝi de la floso, kaj la laboristoj ankoraŭ longan tempon staris rigardante nin, svingante siajn ĉapojn. 15. III. 1931.

Pri vivoreformo kaj moderna nutrado.

Martin Hoke, Meißen, Saksujo.

La sekvonta artikolo estas parolado de nia samideano Hoke, instruisto, kiun li faris en loka grupo de instruistoj-esperantistoj la 17-an de junio 1931. Pro tio, ke la parolado estas bone dispartigita en sekciojn, ni represas ĝin en daŭrigoj, kvankam ĝenerale por trimonata bulteno, kia nia, ne konvenas daŭrigoj. Kelkajn aludojn al lokaj cirkonstancoj, al interngermana politiko ktp. ni forlasis. (La Redaktanto.)

Antaŭ ĉio estas necese klarigi, kio vivoreformo n e estas. La kutima opinio, ankoraŭ hodiaŭ tre disvastigita, pri la esencaj ecoj de reformemuloj estas jena: „Ili **ne** trinkas alkoholaĵojn, ili **ne** fumas tabakaĵojn, kaj ili **ne** manĝas viandaĵojn." Kelkaj homoj, memorante la aspekton de gejunuloj dimanĉe preterpromenintaj, laŭŝajne reformemaj, moke aldonas: „Ili **mal**ŝatas kravaton kaj kolumon, eĉ ĉapon kaj longan pantalonon, entute: burĝan kostumon". Sed malmultaj plej precizaj observantoj, singarde sekvinte la promenantojn kaj rigardinte ilin dum senvesta bano en sekreta angulo de la naturo, kondamne emocias: „Ili eĉ **mal**respektas burĝan kutimon!"

Nu, pripensu la cititajn ecojn! Vi konstatos, ke ili estas nur negativaj. La samon mi diru per mallonga difino: „Vivoreformemulo estas iu, kiu n e l a ŭ k u t i m e vivas." Ne mankas multe, ke oni diras: „. . . kiu laŭkutime ne vivas."

Ĉu vi dubas? Mi pruvu tiun juĝmanieron per nur du eldiroj. Jen la unua: La stereotipaj unuaj vortoj de homo ĵus eksciinta, ke aliulo estas vivreformemulo, estas: „Vi ne manĝas viandon? K i o n do vi manĝas?" Do, se vi forlasas nur unu eron, nepre ne la plej ĉefan, de la kutima nutraĵaro, oni jam dubas pri la malgraŭa vivebleco. Kaj jen la dua: Kiam mi estis proksimume 21-jara, do en la aĝo inter juneco kaj viriĝo, mi renkontiĝis (kio ja okazas dum tiu vivperiodo) kun junulino. Iamaniere ŝi eksciis, ke mi ne fumas. Malŝate ŝi demandis: „Ĉu vi do vere estas viro?" Tiam mi responde montris al ŝi la dorson. Intertempe ŝi edziniĝis kun komercisto de tabako kaj aliaj aĵoj. Espereble li estas laŭ ŝia juĝo viro vera!

Ambaŭ cititaj demandoj montras du faktojn: Unue la t e r u r a n n e n i e j o n en la idearo de la kutimulo kaŭzitan per nura forlaso de kelkaj nenecesaj, eĉ malsanigaj instigiloj (inkluzive je la viando), due la nepran neceson de t u t e n o v a s p i r i t o, de t u t e n o v a p e n s m a n i e r o, kiu devas plenigi kaj heligi ĉi tiun neniejon ĉe ekreformiĝantoj, antaŭ ol ili kapablos fariĝi kaj resti vivreformemuloj.

La esenco de la vivreformo devas esti pozitiva. El nenio oni ja ne povas konstrui novan vivomanieron; estas necesaj realaj, fakte ekzistantaj konstrueroj. Antaŭ ol mi ĉi tiujn elmontros al vi, mi restas ankoraŭ mallongan tempon ĉe la inversa flanko de la vivoreformo, ĉe ĝia „malesenco".

Kiom ofte oni karikaturis la reformemulojn kiel homojn ĉiam skrupuloplenajn, por ke ili ĉiutage je fiksitaj horoj prenu siajn manĝaĵojn laŭ ekzaktaj planoj miksitajn kaj preparitajn, kiuj nepre enhavu la necesajn kaloriojn, albumenaĵojn kaj akcesorajn materiojn, sed nepre nenion danĝeran. Nu, mi jam diris, ke tio estas karikaturo. Kaj nenio estas pli facila, ol trovi la ridindigitajn ecojn en la karikaturintoj mem, kiuj kompreneble apartenas al la amasego de la malnovemuloj. Jen unue la prihora skrupulo: tio ja estas ilia plej grava pripenso, kaj nenio pli terura povas okazi al ili, ol ke ili pro iu ajn kaŭzo devis „preterpasigi" sian malsaton! Kaj due la prikonsista skrupulo: la mastrumantino nur atentu, ke por ĉiu manĝo ŝi surtabligu ankaŭ sufiĉe da viandaĵoj kaj ovoj; ĉar nur tio taŭgas por akceli kaj konservi ilian fortecon kaj laborpovon! La karikaturo do senmaskiĝis kiel spegulo!

Apud la moko troviĝas rilate al la vivoreformemuloj tre ofte alia sinteno: la kompato. „La bedaŭrinduloj! Kiujn allogojn la vivo plu havas por ili, se ili ne fumas nek trinkas kaj eĉ rifuzas bonan rostaĵon?" Nu, estus la samo, se la kato dirus pri la kapreolo: „La kompatinda estaĵo! Neniam ĝi ĝuos la bonguston de la varma musosango!" Ankaŭ la kapreolo ĝuas sian alispecan vivon.

La rilaton de vivoreformemulo al la nekonsumataj aĵoj mi ankoraŭ iomete komprenigu! Kiel alkoholkontraŭulo mi aliĝis al profesia fakorganizo, kiu nomiĝas „Germana Ligo de Abstinaj Edukistoj". Sed mi devas konfesi, ke mi tute ne estas „abstinulo" kaj ke mi bedaŭras ĉiujn abstinulojn. Abstinulo ne estas vivoreformemulo. Li estas aparta speco de la laŭkutimuloj. Li konas kaj ŝatas la trinkadon de alkoholaĵoj; sed pro iu ajn kaŭzo li rezignas konsumi ilin kaj sin detenas de ili. Mi nepre ne abstinas (aŭ min detenas) de alkoholo aŭ de aliaj ĝuemo-venenoj, tute same, kiel vi ne detenas vin de la manĝo de argilaj brikoj aŭ ratveneno aŭ de la trinko de blua vitriolo aŭ karbolineo. Vi ne bezonas decidiĝon pri tio. Vi nepre ne sentas deziron aŭ tenton al la cititaj aĵoj. Vi opinias ilian trabuŝan konsumon ne nur kontraŭkutima, sed eĉ kontraŭnatura. Tute sama estas mia sinteno rilate al alkoholo, aliaj nervinstigaj venenoj kaj viando.

Ankaŭ vivreformemuloj estas homoj ĝuantaj sian vivon, eble eĉ pli bone, ĉar pli malofte malhelpataj ol la aliaj. Mi nun klopodos, por montri al vi la veran, la po-

zitivan flankon de la vivoreformo, kompreneble sen pretendo de kompleteco.

Por la plej multaj vivoreformemuloj, la instigo al ilia reformemuliĝo estis la ŝanĝo de la nutradsistemo. La kaŭzo por tiu ŝanĝo supozeble plej ofte estas prosaneca, sed ĉe multaj aliaj etika, ĉe kelkaj praktika kaj ĉe la lastaj eble opoziciemo. Ĉiuj kvar kaŭzoj meritas estimon; sed certe sen kontraŭdiro mi povas nomi la etikan la plej grava kaj la plej alta el ili. Pro kiu ajn kaŭzo homoj reformemuliĝas, post sufiĉa tempo sen akcelo aŭ intenco la plej multaj motivigas kaj pravigas sian sintenon nur per la etika kaŭzo. Same ĉe mi okazis. Ŝanĝinte antaŭ naŭ jaroj la nutromanieron pro praktika kaŭzo, mi hodiaŭ nur la etikan motivon aprobas kiel solan neegoistan. „Kiel profitus homo, se li gajnus la tutan mondon kaj perdus sian animon?"

Certe, s a n e c o estas grava faktoro en la porekzista batalo. Tamen por reformemulo ĝi ne estas la idealo aŭ la plej alta celo, sed simple tutkompreneblaĵo; ne Dio, sed bona kamarado; amiko, kun kiu li interrilatas per ci kaj ci. Por klarigi ĉi tiun interrilaton, mi uzu jenan komparon: La vivo estu vojaĝo, kiun faras homo tra s o l e c a regiono helpe de ĉevalo, la saneco. Li nepre bezonas ĝin, por sukcesi kaj atingi la deziratan celon. Li plejeble zorge kaj taŭge nutras ĝin kaj laŭeble evitas trostreĉon, por ne domaĝi al ĝi kaj per tio al si mem kaj sia intenco. Sed malgraŭ tio ĉevalo kaj celo, saneco kaj vivokialo, ne estas identaj.

Por multaj civilizitaj homoj, saneco estas varo aĉetebla. Ili senpripense vivas, fumadas, trinkadas, multe kaj „bone" manĝadas, ĉiam eltrovas novajn, pli kontraŭnaturajn „ĝuojn"; ĉar: ekzistas ja kuracistoj kaj kuraciloj. Se ja iu malsano atakos ilin, ili vokos kuraciston, kaj li tutcerte helpos. La kuracila industrio disponigas al li tiom multe da sanigiloj! Preskaŭ ĉiujare oni trovas (kia bedaŭrindaĵo!) novan bacilon, tamen samtempe (dank' al Dio kaj la kapableco de niaj scienculoj!) ankaŭ la adekvatan seron kaj inokulmanieron. Do, oni povas trankviliĝi.

Sed, ĉu tio vere estas la faktoj? Ĉu ne la popoloj malsaniĝas pli kaj pli? Ĉu ne precipe riĉaj homoj (kiuj ja posedas higienajn loĝejojn kaj la necesajn rimedojn, por dungi la plej bonajn kuracistojn kaj aĉeti la plej multekostajn kuracilojn) suferas pro malsanoj, kiujn la kuracistoj ne kapablas kuraci? Ĉu ne daŭre ekestas novaj teruraj malsanoj, ĝis nun nekonitaj? Ĉu ĉio tio ne igu la homojn pripensi la kialojn kaj dubi pri valoro kaj taŭgeco de la kutimaj kuracmetodoj? La vivreformulo intence kaj plenkonscie sin lokas plejeble ekster ĉi tiuj pensmanieroj pri malsanoj kaj kuraciloj. Li kredas kaj post sperto scias, ke ĉiu havas la eblecon esti kaj resti sana. Li estas konvinkita, ke esti sana estas la samo, kiel vivi en harmonio kun la naturo kaj ĝia leĝo.

Hejtu fornon per ŝtonoj; ĝi ne varmiĝos. Enjetu maltrafan moneron en aŭtomaton; ĝi nenion eldonos. Uzu la ĝustajn, taŭgajn objektojn; ambaŭ funkcios. Simile: plenigu homan korpon per materioj maltaŭgaj, malbonigitaj aŭ eĉ danĝeraj, kaj ne miru, se ĝi ne funkcios; faru la malon, kaj vivu gaje kaj sane!

Ne suspektu, ke mi fakte aprobas la uzitan komparon de la homa organismo kun forno aŭ maŝino. Mi bone scias, kiom granda aro da fortoj kun- kaj interefikantaj la vivo estas. Sed por tio, kion mi intencas diri, la komparo trafas. Por la daŭro estas neeble, konsumi maltaŭgajn nutraĵojn kaj kuracilojn, ne kaŭzante per tio malgajigajn, terurajn sekvojn.

La vivreformulo havas tute kontraŭkutiman opinion pri la esenco de la malsanoj kaj de la malsaneco. Se iu estas malsana, li nur spertas la sekvojn de sia antaŭa (ĉu spirite, ĉu nutraĵe) malbona vivmaniero. Kaj nun la ĉefaĵo ne estas, serĉi kaj puni la bacilon. Tiu ja ne kaŭzis la malsanon, sed nur videbligis la malĝustan vivmanieron. Bacilo ja nur tie povas ekzisti kaj amasiĝi, kie ĝi trovas taŭgan fundon kaj malfortigitan rezistpovon. Do, per prikuracado de la malsaniĝinta organo ne estas eble forigi la veran kaŭzon de la malsaniĝo. Pli grave kaj prave estas, ke la malsaniĝinto ŝanĝu sian vivmanieron.

Mi ne dubas, ke ekzistas rimedoj, por akceli la eligon de malsanigaj substancoj amasiĝintaj en la korpo; sed tiuj rimedoj estas tute malidentaj kontraŭ la kutimoj kuraciloj alopatiaj kaj serologiaj. Mi nur citu la ĉefajn: ŝvitado, banoj, lavoj varmegaj aŭ malvarmaj, intensa spirado, dieto (ekz. kelksemajna nura nutrado per fruktoj kaj herbaj sukoj), fasto, krome (kaj nepre necesa!) mensa preteco. Tiamaniere kuracado ne estas la provo, elpeli unu malbonaĵon per aliaj, nome per venenoj! Tio ja estus nur nova malsanigo. Nek ĝi estas provo forigi la malsanon per fortranĉo de la malsaniĝinta organo. Male: nia kuracado estas ĝisfunda resanigo de la malsana korpo. Kaj ĝi vere ne estas aĉetebla. Homo malsaniĝinta mem devas penadi per propraj fortoj.

(Daŭrigota.)

Vegetarismo kaj racia nutrado.

Parolado de E. Lapiné en Pariza Universitato „Sorbono" por Parizaj Esperantistoj.

Kio estas vegetarismo? Ĝi estas nutra reĝimo ĉu ekskluzive el kreskaĵoj, ĉu el kreskaĵoj kune kun laktaĵoj; senmortiga nutrado, kiu ne postulas la morton de bestoj.

La homo laŭ sia naturo **ne** estas karnivoro (viandmanĝanto). Ĝi havas glatajn senpintajn dentojn, kiuj ne taŭgas por disŝiri la bestojn, kaj stomakon netaŭgan por digesti viandon. La homo ne havas kaninojn (anguldentojn), kiajn havas la hundo. La homaj anguldentoj havas la saman nomon, sed tute alian formon. La dentoj kaj la stomako de la homo similas al tiuj de la simio, nia proksima parenco, kiu estas frugivoro (fruktmanĝanto). Do, ankaŭ la homo, laŭ siaj manĝaj kaj digestaj organoj estas frugivoro. La nevegetara nutraĵo estas kontraŭnatura kaj malutila al la homo.

La primitiva homo sin nutradas per fruktoj kaj aliaj kreskaĵoj; sed, kiam ili mankadis, ĝi komencis manĝi viandon, por forigi la malsaton, precipe kiam ĝi elpensis armilojn por mortigi bestojn kaj poste la fajron por kuiri la viandon.

Ĝis nun ekzistas en la tropikaj regionoj popoloj, kiuj estas frugivoroj, ekzemple la ruĝhaŭtaj indianoj en brazilaj praarbaroj sin nutradas per bananoj. Triboj negraj en la praarbaroj de centra Afriko sin nutradas per kokosnuksoj.

Ĝenerale, la popoloj havantaj riĉecon de kreskaĵoj restis ĝis nun vegetaranoj.

Kio estas la tasko de la nutrado?

1. Restarigi la perdon de la materioj uzitaj en la organoj dum la fiziologiaj procezoj, anstataŭi la uzitajn histojn kaj teksaĵojn pere de la albumenaj plastikaj substancoj.

2. Provizi la organismon per brulmaterioj, kiuj devas subteni la normalan temperaturon de la korpo kaj liveri la varmon kaj la energion necesajn por kompleta laboro de la organoj, pere de la hidrokarbonoj (graso kaj amelo).

Jen la elementoj nepre necesaj por subteni la vivon:

1. Tri ĉefaj elementoj, nome albumeno, graso kaj amelo (hidrokarbonoj),

2. Mineralaj saloj, fosforo, fero, magnezio, kloro, karbono, kiuj formas la konsistigan parton de la sango, de la ĉeletoj, de la fiziologia serumo,

3. Vitaminoj, kiuj servas por instigi la kemio-fiziologiajn reakciojn necesajn al la vivo, kaj faciligi la digeston.

Oni ne povis precizigi ĝis nun la substancon de la vitaminoj, kies kemia formulo ne estas definitive starigita. Oni informiĝis pri la ekzisto de vitaminoj per malsanecoj, kiuj okazas pro manko de vitaminoj en la nutraĵo. Kontraŭe, kiam la vitaminoj ĉeestas, ĉiuj fiziologiaj procezoj de la digesto marŝas bone, normale.

Ekzemple: oni observadis en la tropikaj landoj, kie la loĝantaro sin nutradas per rizo, ke la homoj, se ili manĝas senŝeligitan rizon, malsaniĝis je beribero, ĉar la vitamino troviĝas en la ŝelo de la grajno. La saman observon oni faris sur velŝipoj ĉe la homoj, kiuj manĝadas konservaĵojn dum la longa marveturo; ili malsaniĝas je skorbuto, ĉar la konservaĵoj ne enhavas vitaminojn.

Tiuj kaj aliaj malsanoj ne aperas, se oni manĝas nutraĵojn riĉajn je vitaminoj, kiel limonoj, fruktoj, freŝaj legomoj, lakto, butero ktp.

Kiujn kvantojn de la tri ĉefaj nutromaterioj (albumeno, graso, amelo) la homo bezonas por vivi kaj labori?

La plej grava diskutado estadis ĉiam pri la kvanto de la albumenoj. Antaŭlonge oni pensadis, ke mezpeza homo bezonas 135 gramojn da albumeno ĉiutage. Oni kredis, ke la albumenoj liveras ankaŭ varmon kaj energion; sed hodiaŭ estas certe, ke la hidrokarbonoj liveras ĉiun varmon kaj energion necesajn por la laboro de la organismo kaj ke la albumenoj normale servas nur por renovigi la eluzitajn teksaĵojn; do ilia kvanto povas esti malpli granda. La albumeno liveras ankaŭ varmon, kiam la aliaj fontoj (graso, amelo) mankas; sed tio okazas tre malofte, pro nenormalaj cirkonstancoj.

La esplorado de fakaj scienculoj montris, ke la homo povas perfekte vivi, konsumante unu gramon da albumeno por ĉiu kilogramo de sia korpopezo. Certaj neeŭropaj popoloj instinkte sekvas tiun regulon, ekzemple: Japano je 60 kg mezpezo konsumas 60 g da albumeno, Malajo je 55 kg mezpezo konsumas 55 g da albumeno.

Per tiu kvanto ili subtenas la organismon en bona stato de saneco kaj laborkapablo. La necesan kvanton de albumeno la homo trovas en la kreskaĵoj. Tiuj vegetaĵaj albumenoj povas plene anstataŭi la bestajn albumenojn, plenumante la saman taskon kaj kostante malpli multe. La kvanto de nutraĵoj, kiujn la homo bezonas, estas mezurata per la kvanto de kalorioj, kiujn la nutraĵoj liveras al la organismo. La meza homo dum meza laboro bezonas 2500 kaloriojn ĉiutage, por vivi kaj labori.

La normala porcio de homo kun 70 kg korpopezo estas teorie la jena:

70 g da albumenoj	je 4,1	. . .	287 kalorioj
50 g da graso	je 9,3	. . .	465 kalorioj
450 g da amelo	je 4,1	. . .	1845 kalorioj
			2597 kalorioj.

Jen la skemo de simpla porcio laŭ vegetara reĝimo:

substanco	gramoj	kalorioj	albumeno	prezo je	kosto
pano . .	750	1785	60 g	2,40 kg	1,80
lakto . .	500	220	20 g	1,80 l	0,90
sukero . .	50	200	—	3,80 kg	0,19
butero . .	35	315	—	22,00 kg	0,77
sumo (prezo dec. 1930)		2520	80 g	fr. frankoj	3,66

Unu kalorio kostas do fr. fk. 0,15.

La sama skemo por nevegatara reĝimo (pli luksa):

substanco	gramoj	kalorioj	albumeno	prezo je	kosto
pano . .	400	960	28	2,40 kg	0,96
viando . .	150	187	30	16,00 kg	2,40
2 ovoj . .	100	155	12	1,00 peco	2,00
lakto . .	250	110	10	1,80 l	0,45
butero . .	75	675	—	22,00 kg	1,65
sukero . .	100	400	—	3,80 kg	0,38
		2487	80	fr. frankoj	7,84

Tiu reĝimo estas duoble tiom kara (unu kalorio kostas fr. fk. 0,32), sed ne pli nutra. Estas ĝenerala opinio, ke la ĉefa fonto de albumeno estas viando. Tio ne estas vera, kiel montras la tabelo de nutrovaloroj. Ni vidas, ke grajnoj enhavas grandan kvanton da albumenoj, ke la legumenoj (fazeolo, lento, pizo) enhavas pli da albumeno ol la viando, ke la fromaĝo estas pli riĉa je albumeno ol la legumenoj.

Kiuj estas la mankoj de la viando?

La viando ne estas kompleta nutraĵo, do ne povas subteni la vivon, enhavante sole albumenojn. Male, la grajnoj povas nutradi la homon, enhavante la tri ĉefajn elementojn; krom tio ili estas malpli karaj.

La viando estas albumeno koncentrita, do troe stimulanta la digestajn funkciojn de la stomako kaj ekscitanta la renojn. La superresto de albumeno produktas venenojn, kiuj kaŭzas malsanojn (ĉiujn specojn de artritismo): krom tio ĝi kreas superazotan medion tre favoran al mikroboj.

La viando digestiĝas pli malfacile ol la kreskaĵoj, ekzemple: la stomaka digesto de grajnoj kaj de lakto daŭras unu ĝis du horojn, de viando kuirita tri horojn, de viando fritita kvar horojn. Ni devas rimarki, ke ĉiuj specoj de viando: ruĝa de bovo, blanka de bovido, kokido, fiŝo ktp., havas proksimume la saman konsiston, do je fiziologia kaj dieta vidpunktoj la saman valoron aŭ mankon. Interalie ili ĉiuj enhavas la samajn kvantojn de nukleinoj, kiuj donas la urikan acidon (ĉiuj tiuj viandoj enhavas meznombre 19% da albumeno kaj 0,038% da nukleino).

Kial la homoj manĝas viandon?

Pli multe pro ĝia bongusto, por flati la palaton, ol pro la neceso de la organismo (Rim. de la red.: spertaj vegetaranoj ne sentas tian bonguston, sed havas abomenon kontraŭ odoro kaj gusto de viandaĵoj), pro edukado kaj kutimo, precipe pro ĝia bongusto. Tamen la vegetaranoj trovas bongustaj siajn manĝaĵojn. Pri tio oni ne povas diskuti. Multaj homoj manĝas viandon, pensante, ke ĝi havigas forton; tiu opinio estas erara. La viando ne havigas al la organismo energion; tiun taskon plenumas solaj la hidrokarbonoj. Solaj la kreskaĵoj liveras forton. Ili sorbas la sunan energion, por transdoni ĝin al la bestoj. Ili konstruas amelon, grason, sukeron, fontojn de energio.

Jen la opinio de la fama marveturanto Alain Gerbault

pri tiu demando (vidu lian libron „A la poursuite de soleil“, paĝo 104): „Multenombraj eksperimentoj konvinkis min, ke la vegetara reĝimo estas tiu, kiu plej bone konvenas al mi, havigante al mi la plej grandan forton kaj malcedon.“ Inter la inteligentuloj ni povas citi la faman hindan gvidanton G a n d h i, kiu liveras mirindan, grandegan intelektan laboron manĝante nur fruktojn.

La laboristoj de ĉiuj landoj, precipe la kamparanoj, ne manĝas viandon aŭ tre malmulte. Ekzemple: la rusaj kamparanoj manĝas terpomojn, legomojn kun nigra pano; la laboristoj ĉinaj, japanaj, hindaj, malajaj manĝas precipe rizon. La italaj laboristoj manĝas maizon (polenton) kaj makaroniojn; la arabaj laboristoj manĝas daktilojn, hordean kaĉon ktp. Ĉiuj tiuj kamparaj laboristoj estas tre fortaj, rezistkapablaj, kaj ilia laboro estas tre peniga.

Ankaŭ en la s p o r t o estas pruvita la supereco de la vegetara reĝimo. Ĉe la ciklistaj vetkuradoj organizitaj en Svisujo inter vegetaranoj kaj nevegetaranoj, la unuaj estis venkantoj. En Japanujo oni organizis longan vetmarŝadon inter soldatoj, kiuj sole manĝis rizon, kaj aliaj, kiuj manĝis viandon; la unuaj venkis.

Kiom da nutraĵoj la homo devas absorbi? La respondo estas mallonga kaj klara: la kvanton de nutraĵoj necesan por kompensi la elspezojn de la organismo, nenion pli. Bedaŭrinde tiu klarigo ne sufiĉas; ĉar el la neceso de manĝado oni faris plezuron, „plezuron de tablo“, kiel oni diras.

La homoj, precipe la riĉa klaso, manĝas pli multe, ol la organismo bezonas, pli multe, ol ilia organismo povas elspezi el la absorbitaj nutraĵoj. Estas vera paradokso: ju malpli multe la homo laboras, des pli multe ĝi manĝas. Ĝenerale oni ne manĝas nur por vivi.

Tiu malsaniga kutimo de tromanĝado estas tiom enradikiĝinta ĉe la homoj per la edukado jam de la infaneco, ke estas malfacile forlasi ĝin. Oni devas satigi la malsaton, sed ne la apetiton. Malsato kaj apetito ne estas sama afero: oni malsatas, kiam la stomako estas malplena, kiam la organismo petas nutraĵojn; tiam ĉiuj manĝaĵoj estas bonaj, ĉiuj plaĉas; sed apetito estas deziro manĝi la plej bongustajn manĝaĵojn. Oni havas apetiton por bifsteko, sed ne por terpomoj (? ? — la red.). Gvidate de la apetito, oni manĝas sen malsato, kaj oni troe manĝas.

Nutrovaloroj de la ĉefaj nutraĵoj.

Kemia analizo de	albumeno	hidrokarbonoj: graso	hidrokarbonoj: amelo	akvo	mineralaj saloj	kalorioj	prezoj: 100 gramoj	prezoj: unu kalorio
		100 gramoj enhavas:					centimoj	
Tritiko	12,50	1,70	67,89	13,56	1,6	335	17	0,05
Rizo	6,94	0,51	77,61	14,41	0,6	340	40	0,12
Fazeolo (lento, pizo)	23,12	2,28	53,63	13,60	1,6	330	40	0,12
Terpomo	1,75	0,16	20,56	75,77	1,0	90	13	0,14
Pano	7,00	1,00	50,00	28,60	1,7	240	24	0,10
Lakto	4,00	4,00	5,00	86,00	0,4	70	18	0,26
Fromaĝo	32,42	29,67	—		3,2	400	160	0,40
Viando	20,00	5,00	—	75,90	1,2	125	160	1,30
Ovo	12,50	12,00	—		0,1	155	160	1,03
Butero	—	86,00	—	—		800	160	0,30
Sukero	—	—	97,00			400	38	0,09

(Daŭrigota.)

Interrompitaj rilatoj.

Laŭ „Naturlaegen“.

Germana ĵurnalisto raportas jenon pri sia interrilato kun Bernard Shaw. Li renkontis la verkiston iun dimanĉon matene ĉe la marbordo apud Brighton, kie Shaw ĵus prenis sian matenan banon. Post iom da diskuto ili konsentas renkontiĝi ĉe la lunĉo en la Banloka Hotelo.

„Kiam mi je la fiksita momento eniris la manĝejon de la hotelo, Shaw jam sidis ĉe la tablo. Ni iom interparolis, kaj kiam venis la kelnero, mi flustris al tiu ĉi mian plej ŝatatan manĝaĵon. Shaw estis mendinta florbrasikon kun spinaco kaj manĝis tion kun bona apetito. Post iom da tempo la kelnero venis kun plado por mi, sur kiu troviĝis bonodora rostita molviandaĵo. Mi kaŝe rigardetis mian tablokunulon. Mi vidis, ke li sulkigis la nazon kaj suprentiris la brovojn. Mi ŝajnigis, ke mi vidas nenion, ekprenis tranĉilon kaj forkon kaj volis ataki la rostaĵon. Sed ĝuste, kiam mi estis prenonta la unuan pecon en la buŝon, li ekkaptis mian brakon kaj diris: „Ne manĝu tion, estas ja kadavraĵo! Vi havus murdon sur via konscienco!“ Lia voĉo sonis raŭka kaj ekscitita.

Mi ne komprenis lian ekscitiĝon kaj respondis flateme: „Sed, sinjoro Shaw, la bestoj ja devas esti manĝataj; ili ne havas pli altan taskon, ol servi kiel nutraĵo al la plej alta besto, la homo, kaj . . .“ Shaw ne lasis min fini; li denove kaptis mian brakon kaj diris: „Se vi ne promesas al mi, ke vi ne plu manĝos viandon, ne estos plu rilatoj inter ni!“

Jen mi sidis kiel la azeno de Buridano (azeno, kiu mortas pro malsato inter du garboj da fojno; ĉar ĝi ne sukcesas elekti inter la du). La amikeco kun la granda aŭtoro certe estis flatanta. Sed ĉu ĝi valoris pli multe, ol bonodora rostita molviandaĵo? Pri tio mi ankoraŭ devis mediti.

Evidente mia meditado estis tro longa por la ekscitita verkisto; ĉar antaŭ ol mi decidis, li ekstaris kaj iris kun sia florbrasiko kaj spinaco al alia tablo. Embarasite mi balbutis pardonpeton, sed ne ricevis respondon. Li turnis al mi la dorson.

Tio estis mia unua kaj mia lasta kunsido kun Bernard Shaw.“

Trad. O. B.

La vivisekcado ne estas necesa.

Kelkaj ĉi-koncernaj opinioj.

La argumento, ke la nuntempa scienco kaj la arto medicina bazas grandparte sur eksperimentoj faritaj en pasintaj tempoj je hundoj, estas refutata de la fakto, ke en Anglujo pli ol d u m i l kuracistoj prezentis petskribon, por ke hundoj estu ne uzataj por vivisekcado.

Rilate al tio D-ro Fielding-Ould diris:

„Ni ne povas trovi pravigon por la konstanta uzado de katoj kaj hundoj por esplorado. Estas opinio subtenata de multaj homoj de la scienco, ke katoj kaj hundoj estu ekskludataj de la eksperimentoj.“

D-ro Lambert Ormsby, prezidanto de la Reĝa kolegio de irlandaj ĥirurgiistoj, opinias:

„La eksperimentoj je hundoj estu ĉesigataj, ĉar ĉio trovita en tiuj fiziologiaj esploradoj por apliki ĝin al homaj estaĵoj jam estas trovita de longa tempo, kaj ne estas necesaj tiuj kruelaj ripetoj.“

D-ro Ph. Mareschal deklaris la 8-an de septembro 1907 en „Le Médecin“:

„La vivisekcantoj devus esti apartigataj de la profesia medicino, kaj oni ne devus doni al ili diplomon. Ilia profesi-alvoko ne estas identa al la nia. La intermiksiĝo kun ili estas la kaŭzo, ke kelkaj el niaj kolegoj perdis sian moralan sanon, siajn ĝentilajn kondutmanierojn bonvolajn kaj kompatemajn, kiuj estas tiom esencaj en la praktikado de nia profesio."

D-ro Doyen, la franca saĝulo, diris dum intervjuo:

„Ĝuste pro tio, ke en la laboratorioj estas mortigataj amasoj da bestoj, la terapeŭtikaj esploradoj estas tiel senfruktaj."

D-ro Edward Crisp diris:

„Mi konkludc trovis, ke el punkto de praktika vido malmulton praktikan oni eltiras el la vivisekco."

J. M. Stewart, prezidanto de la Scienca Asocio de Illinois:

„La vivisekco estas terure kruela kaj praktike senutila."

D-ro Ernest Fewster, respektata kuracisto de Vancouver, Brita Kolombio, deklaris, ke „la eksperimentado je bestoj estas ne nur malhumana, sed senutila kaj danĝera."

Rev. D-ro Wescott, episkopo de Durham:

„Se la e s t a ĵ o kiu nin kreis, ankaŭ kreis ĉiujn aliajn estaĵojn, kiuj havas lokon en lia plano providenca; se lia boneco atingas ilin — kaj kiel kristanoj ni kredas tion — tiam mi trovas absolute nekompreneble, ke li fiksis la vojojn al la kono en tia formo, ke ni akiru la veron (kaj estas lia volo ke ni regu ĝin) nur per nepriskribeblaj agonioj de estaĵoj je ni konfidantaj."

Se en Anglujo d u m i l kuracistoj petis la aŭtoritatojn subpremi la praktikadon de la vivisekco, kaj se multaj kuracistoj de aliaj landoj eŭropaj kaj nordamerikaj havis la kuraĝon publike kontraŭdiri la vivisekcadon, ĉar evidentiĝis ĝia senutileco, kion devas fari la homoj de la scienco en Argentino, kiuj tiom ŝuldas al la glora Sarmiento, fondinto de la Protekta societo al bestoj?

Ekzistas multaj kuracistoj en Argentino kondamnantaj la vivisekcon, speciale pro la misuzoj farataj, kiam oni ripetas eksperimentojn jam konatajn; sed kiu kuraĝos publike ĝin manifesti?

Eble tio, kion diris D-ro E. Reich, servos kiel stimulo:

„La vivisekco estas ne nur la plej kruela kaj plej abomeninda, sed ankaŭ la plej malbona rimedo de esplorado, stigmo de la scienco, vojo plej certa por bruteciĝi la kuracistojn kaj la tutan socion, la hontaĵo plej granda por nia civilizo, humaneco kaj religio.

Ĉiu kuracisto kiu kondamnas libere kaj publike la vivisekcon, faras meritplenan servon al la civilizo, al la religio kaj al la humaneco."

Tradukis el ‚La Vivisección': Jofebo.

La forigo de la mortpuno en Svisujo.

En Svisujo la mortpuno estis jam forigata per leĝo en la jaro 1874; sed dek kantonoj, sekve de pluraj tre abomenaj krimoj reenkondukis ĝin. Nun la parlamento denove forigis ĝin por tuta Svisujo.

Rimarkinda estas la trafa motivigo, per kiu la estro de la Jura Sekcio, Häberlin, pledis por la forigo: „La mortpuno", li diris, „ne havu plu lokon en nia nova leĝaro. Ne nur pro tio, ke erara juĝo post mortpuno neniam povas esti korektata, sed ankaŭ pro tio, ke kun la plenumo de la mortpuno estas ĉiam ligita certa sadismo, subkonscia ĝuo de krueleco, rabobestaj sentoj en la homa animo."

Indiĝenoj, „kanibaloj".

En la Hamburga bestparko de Hagenbeck oni povas vidi „kanakojn, la lastajn kanibalojn de la Pacifiko". Oni venigis ilin ĉi tien de la Pariza kolonia ekspozicio, laŭdire „dungante" ilin. Tiu „dungado" okazis jenmaniere: La kanakoj estis logataj al Eŭropo, por ke en la kolonia ekspozicio ili estu la delegitoj de sia lando. Sed jam en Marseille oni forprenis de ili ilian eŭropan vestaĵon, kiun ili en sia lando konstante portas, krom ĉe la laboro. Oni metis ilin en fantaziajn ĉifonaĵojn: nigrajn ĉifonitajn trikotojn kaj blankajn ĉifontukojn kun ruĝa surpresaĵo oni ĉirkaŭmetis al ili je kapoj kaj koksoj. Tiel ili devis, preskaŭ ĉiuj nudpiede, lignoskulpti, danci, vetkuradi, ĵeti lancojn, vendi poŝtkartojn kaj permesi, ke ĉiu ajn rigardu kaj palpu ilin.

De Parizo ili estis sendataj, laŭ „kontrakto", kiun neniu el ili iam vidis, en tri grupoj al Germanujo, kaj unu el tiuj tri grupoj nun helpas, por ke pleniĝu la kasoj de sinjoro Hagenbeck.

Ankaŭ tie ili estas devigataj konduti kvazaŭ ili estas „kanibaloj", kvankam la plej multaj el ili estas baptitaj kaj ĉiuj parolas france. Ĉi tie do oni trompas la publikon kaj samtempe turmentas homojn, kiuj kutimiĝis al alia klimato, por ke ili prezentiĝu kiel duonnudaj sovaĝuloj! Ne estas do mirinde, ke ĉiuj tusas; unu el ili kuŝas en la najbara malsanulejo kaj tusas sangon.

La sklavkomerco estas forigita; sed kiel oni nomus tion ĉi, se ne sklavkomerco? Per falsaj promesoj oni logas la homojn el ilia hejmlando al Eŭropo, trenas ilin sen ilia konsento de unu loko al alia kaj elmetas ilin al la gapado de blankuloj. Kiam do fine la publiko rifuzos tiujn ĉi sengustajn prezentaĵojn, kiuj krome mensogas ĉiurilate? Homoj ne estas varo, kaj sendube la sinjoroj Hagenbeck kaj Similuloj ne estus tre kontentaj, se oni prezentus ilin en la afrika praarbaro, por ke mirigitaj negroj gapadu al ili.

Laŭ la semajna revuo „Weltbühne" 1931-37.

Rimedoj kontraŭ muŝoj.

En la Vegetarische Bode, organo de la Nederlanda Vegetara Ligo, julio-numero, tri vegetaranoj informas pri vegetaraj rimedoj kontraŭ muŝoj, jene:

Plej bone oni forpelas muŝojn per aerfluo, alivorte per trablovo.

Aŭ metu kelkajn gutojn da eŭkalipta oleo, da lavenda oleo, da laŭra oleo aŭ da formaldehido sur ĉifonon aŭ kurtenon, prefere proksime je pordokadro; aŭ: unu kuleron da nigra pipra pulvoro bone intermiksita kun du kuleroj da bruna sukero kaj unu kulero da kremo.

Ĝenerale verandoj aŭ ĉambroj, kie troviĝas ricinaj aŭ tomataj plantoj, estas evitataj de muŝoj, same ejoj, en kiuj estas certa palmspeco, nomata ricinolea palmo.

La dua informanto rekomendas simple: polvsorbilon.

La tria diras, ke ricina planto en la ĉambro estas tutcerta rimedo, por forpeli muŝojn. En la printempo oni plantas kelkajn kernojn, kaj post kelkaj monatoj (preferu sunan lokon kaj evitu noktan froston) oni havos belegan ornaman kreskaĵon kun interesaj florformoj, kiu jam per sia beleco rekompencas la penadon, krom la dezirata efiko.

Se oni povas uzi bluajn aŭ ruĝajn fenestrovitrojn, oni ankaŭ per ili povas forpeli muŝojn kaj kulojn.

Io pri okulbanoj.

(Laŭ pastro Kneipp.)

La mondkonata pastro Kneipp, Wörishofen, Bavarujo, ordonis al okulmalsanuloj banojn varmajn kaj malvarmajn. Oni procedu jene:

Subakvigu la okulojn en varman aŭ malvarman akvon, malfermu ilin, lasu ilin baniĝi eble duonan minuton. Poste interrompu la banon dum duona aŭ tuta minuto kaj ripetu tiun procedon kvar ĝis kvin fojojn. La unuajn tri aŭ kvar fojojn oni povas preni varman aŭ malvarman akvon; sed por la kvara aŭ kvina fojo oni ne prenu varman, sed nur malvarman akvon, aŭ oni lavu la okulojn per malvarma akvo.

Por la okulbanoj oni neniam prenu puran akvon, sed miksu la akvon kun teforma infuzaĵo. Prenu duonan kuleron da fenkolo aŭ eŭfrazio. La temperaturo de varmaj aŭ varmetaj okulbanoj estu 30 ĝis 31 centigradoj.

Malvarma okulbano estas rekomendinda por sanaj, tamen malfortaj okuloj; ĝi fortigas kaj freŝigas la tutan vidorganaron. Oni apliku varman (varmetan) okulbanon, por moligi ŝvelaĵojn ekstere de okuloj kaj por solvi kaj eltiri dikan, pusan fluidaĵon.

El mia vivsperto mi povas konfirmi tion. Frato de mi, kvinjara, havis haŭtaknon sur la frunto. Ĝi malaperis. Mia frato fariĝis studento. Iom post iom, liaj okuloj malfortiĝis, tiel ke fine li ne plu povis elekti profesion laŭ propra volo. Mia patro konsultis pastron Kneipp, kaj tiu ĉi ordonis okulbanojn kaj akvoverŝojn sur la kapon. La sukceso estis granda; la okuloj pliboniĝis, kaj hodiaŭ mia frato estas bestkuracisto kaj, precipe, bona operaciisto.

Mathilde Dammbacher, Ellwangen a. Jagst,
Virtembergo, Germanujo, Schönebergstr. 21.

(La aŭtorino, kontraŭ 1 gmk. kaj respondkupono, donas informojn pri siaj propraj spertoj en pritrakto de Infana Lamiĝo aŭ Paralizo.)

Ledo el vegetaĵoj.

De la Nuxo-Werk en Rapperswil (St. Gallen), Svisujo, alvenis specimeno de „Molanid“, mola flava puriga ledo el vegetaĵoj (ĉiu peco sfr. 1.40). Per tiu materio oni purigas fenestrojn, meblojn, pentritajn murojn kaj plafonojn. Ĝi estas rekomendita de uzintoj, kaj oni diras, ke ĝi estas pli bona por sia celo ol vera ledo.

Krome la sama fabriko produktas ledon por ĉiuj aliaj uzoj sub nomo „Lanid“, el vegetaĵoj. Tiu ĉi lanido estas forta, rezistema, bone kudrebla, durema kaj ne suferas pro varmo.

La fabrikanto, en la broŝuro „Gesundheit, Frische, Lebensfreude durch neuzeitliche Ernährung!“ (Sano, freŝeco, vivĝojo per moderna sinnutro), atentigas pri la fakto, ke la aŭtomobilfabrikanto Ford jam de kelkaj jaroj uzas en sia fabriko artefaritan ledon kaj asertas, ke ĝi estas laŭ ĉiuj rilatoj pli avantaĝa ol vera ledo kaj ankaŭ pli senmanka kaj pli durema.

La „lanido“ pruvas, ke la homo tute ne estas devigata uzi haŭtojn de bestoj kaj ke tiu anstataŭaĵo por ledo ne korespondas nur al niaj etikaj postuloj, sed kontentigas ankaŭ niajn praktikajn bezonojn.

La firmo „Nuxo-Werke“ korespondas en Esperanto.

Por vegetaranoj, kiuj deziras esti konsekvencaj, la artefarita ledo estas tre grava novaĵo. Interesuloj skribu rekte al la svisa firmo.

El multaj landoj.

Francujo. Nova „Kampo por Internacia Amikeco“ estas fondita de la vegetara societo por tuthomara kulturo „Le Trait d'Union“ en Nico (Nice, Pessicart), sub gvidado de nia amiko Henri Suard. La kampo aŭ tendaro troviĝas sur la montetoj, kiuj ĉirkaŭas Nicon, inter olivarboj kaj palmoj, proksime je la marbordo. Estas instalitaj du ludejoj, naĝejo kaj biblioteko. La lingvo por la internaciaj gastoj estas Esperanto. Interesuloj skribu al Henri Suard, Nice (Pessicart), Francujo (Alpes-Maritimes).

La parlamentano Richard Georges proponis ŝanĝon en la leĝo pri militservo. Laŭ tiu ĉi propono ne estos konsiderata kaj punata kiel dizertulo tiu servrifuzanto, kiu almenaŭ tridek monatojn antaŭ la servdevigo en paca tempo deklaris, ke pro filozofiaj aŭ religiaj motivoj li ne povas armeservi. Tiu rifuzanto prenos sur sin la devon, plenumi por la sama daŭro kiel tiu de la armeservo iun servon, kiu ne rilatas al milito. Li ankaŭ devas pruvi, ke almenaŭ dum tridek monatoj li estis ano de militrezista organizo. La parlamentano Chauffet, socialisto, oficiale raportos pri la propono.

Argentino. Nia ano Morozov raportas el Buenos Aires: „Estas mirige, ke en Buenos Aires, urbo de pli ol 2 milionoj da loĝantoj, ne ekzistas grava vegetara movado. Vegetaranoj estas multaj; sed neniu societo kunigas ilin. Ankaŭ neniun vegetaran restoracion ni konas. Kial do? Estas multaj kaŭzoj; sed mi konsideras kiel ĉefajn du:

Unue: la sintenado de la naturistaj „profesoroj“, kiuj, celante sian propran propagandon, organizis kelkfoje vegetarajn societojn, volante mastrumi ilin, kaj tiuj tiakaŭze ĉiam malsukcesis. Nune ĉiu profesoro havas ĉirkaŭ si nevideblan rondon kaj iam eĉ eldonas apartan revueton.

Due: ĉe ni preskaŭ ne ekzistas vegetaranoj, kiuj en sian kapon metis n u r tian ideon. La malmultaj ekzempleroj de tiu tipo ĉirkaŭas la profesorojn. La aliaj ĉiuj havas apartan ideon, al kiu ili dediĉas sian tempon. Ili estas teozofoj, socialistoj, komunistoj, anarkiistoj, esperantistoj aŭ io alia, kaj dum la semajnoj okupiĝas pri siaj profesioj. Somere, multaj kunvenas dimanĉe en San Isidro ĉe Rio-de-la-Plata, en loko nomita Makrobio. Vintre oni organizas marŝojn kaj ekskursojn. Vere ekzistas tiu Makrobia rondo: sed ĝi havas nek estraron nek kunventagojn, kaj krom broŝureto eldonita dum la pasinta somero, ne fariĝas propagando.

Nun mi demandas: Ĉu estas bona tiu stato de la afero? Ĉu ne estas preferinde, ke — anstataŭ fondi societon, en kiu oni priparolas, ĉu oni manĝu fromaĝon kun mielo, — ĉiu laboru siaflanke, en ĉiaj rondoj, por la vegetarismo aŭ por aliaj ideoj plej karaj al li?"

Ĉeĥoslovakujo. La agema vegetarano Moriz Schnitzer en Warnsdorf festis sian 70-an naskiĝtagon la 20-an de julio, kaj pro liaj grandaj meritoj pri la vivreforma movado la ĉsl. organizo faris al li multajn ovaciojn. Jam de kvardek jaroj li vivas vegetare, senalkohole, sentabake kaj laboras por bestprotekto, kontraŭ vivisekcado kaj por libereco de kuracado.

Hispanujo. La projekto por la Konstitucio de la juna hispana respubliko enhavas la paragrafon, ke Hispanujo solene rezignas je la solvo de konfliktoj per milito.

Grandbritujo. Mortis la 20. 5. 31, 74-jara, pastro D-ro Walter Walsh, la fama batalanto por vegetarismo, kies paroladon dum la lasta internacia kongreso „Vegetarismo rilate je Tutmonda Frateco" ni represis en „Vegetarano" XII-3. George Bernard Shaw, vegetarano de 1880, festis la 28. 7. sian 75-an naskiĝtagon. Li faris vojaĝon al Moskvo, por studi persone la sovjetsistemon. Laŭ gazetinformoj li verkis novan teatraĵon „Tro vera, por esti bona" kaj verkas alian „Karlo la Granda". Tiu ĉi lasta verko rilatas al la paneŭropa ideo.

La parlamento plibonigis la leĝon tiel, ke la terura komercado per eluzitaj, buĉotaj ĉevaloj por eksporto ĉesos. La traktado al tiuj mizeraj bestoj, precipe dum la transporto, vekis skandalon, kaj estas dezirinde, ke aliaj landoj sekvu la ekzemplon de la britaj leĝdonantoj.

Multaj lokoj en Britujo revivigis la mezepokan kutimon, rosti tutan bovon okaze je ĝeneralaj festoj. La bestprotektantoj en kelkaj lokoj sukcese kontraŭbatalis tiun brutalan plezuron. La parlamento, interpelita, ne povis decidi; ĉar pri tio la lokaj aŭtoritatoj estas kompetentaj.

La detaloj priparolitaj okaze de la diskutado en la parlamento pri la humana buĉadmetodo kaŭzis, ke nun pli da parlamentanoj ol antaŭe prenas la vegetarajn menuojn en la parlamenta manĝejo.

Italujo. En Torino eleganta restoracio de la placo Carlo Felice portas la nomon „Ĉe la vivantaj fiŝoj" (Ai pesci vivi) kaj havas en sia montra fenestro akvujon kun naĝantaj fiŝoj. La gastoj elektas unu el tiuj fiŝoj, kiun la kelnero elkaptas kaj tuj portas al la kuirejo, por ke la gasto post kelkaj minutoj povu manĝi la kadavron. La revuo „Luce Nuova" (Nova Lumo), Romo, Via del Babuino 66, tre bona bestprotekta monata revuo, ironie aldonas al tiu ĉi informo, ke oni povus ankoraŭ progresi en tiu direkto, metante en la montran fenestron ankaŭ kokinojn, meleagrojn ktp. por la sama celo. Tiam oni ankoraŭ pli bone dokumentus la barbarecon de niaj nutrokutimoj. Ni memoru, ke proksime je tiu gastejo, nome en Corso Vittorio Emanuele 41, troviĝas tre bona vegetara manĝejo por tiuj, kiuj jam vidis la „Novan Lumon" kaj estas influitaj de ĝiaj radioj.

Svisujo. En Berno, de la 24. 7. ĝis la 20. 9. 31, okazas la HYSPA, Higiena kaj Sporta Ekspozicio, en kiu la fako por „Moderna Nutrado", aranĝita komune de la firmoj interesitaj, havas gravan kaj imponan lokon. Aperis pri tiu sekcio broŝuro, prezo 20 centimoj, titolita „Gesundheit, Frische, Lebensfreude" (Sano, Freŝeco, Vivĝojo), kiu enhavas ne nur utilajn komercajn informojn, sed ankaŭ legindajn klarigojn pri racia nutrado.

Sovjetunio. La lokaj vagonaroj, konsistantaj el 10—12 kaj pli da vagonoj, enhavas nur du vagonojn por fumantoj, la unuan kaj la lastan; la aliaj estas por nefumantoj. — En Moskvo oni prezentas nun sonfilmon, kiu montras la bonan efikon de humana rilato al krimaj senprizorgaj infanoj. La filmo, prezentanta realajn faktojn, montras, ke multaj el tiuj infanoj, kiuj antaŭe ŝteladis, mortigis kaj krimis ĉiurilate, fariĝis honestaj, laboremaj homoj sub afabla, senperforta traktado.

Sovjetunio, Ukrajna Respubliko. Nia samideano D. Viktorov-Ĉeĥoviĉ, Kijev, Klovski Spusk 2, estas prezidanto de la Kultura Komisiono de la Vegetara Societo, kiu havas siajn kunsidojn en Strato Lenin 26. Tie okazis la 14. 4. 31 solenaĵo por honori la memoron de D-ro Zamenhof. Ankaŭ kursoj pri Esperanto okazadas tie. Oni petas de eksterlandaj samideanoj Esperantajn kaj diverslingvajn legaĵojn por la legejo de la Kijeva Vegetara Societo, al la adreso de nia samideano.

Kostariko (Costa Rica). La 2-an de majo 1931 estas fondita la unua Kostarika societo por Naturkuracado kaj Vegetarismo, sub nomo:

Agrupación Naturista de Costa Rica.

Ĝia ĉefa celo estas disvastigi la scion pri kaj la praktikon de natura vivado kaj natura kuracado. Prezidanto estas D-ro Neftalí Atmetlla, Doktoro de Naturkuraca Scienco, vicprezidanto Prof. Alan Kelso, sekretariino Fraŭlino Carmen Madrigal. Adreso: Apartado postal 14, San José, Kostariko, Centra Ameriko. Gratulon!

Germanujo. La 4. 6. 31 mortis D-ro med. Franz Bachmann, Berlino, en sia 75-a jaro. Li estis tre agema en la vivreforma movado, kaj lia revuo „Die Reinheit" (La Pureco) atestadis pri lia senlaca laboro por altaj ideoj.

Okaze de la ekonomia mizero, la estraro de la Germana Vegetara Ligo direktis al la registaro alvokon, el kiu ni prenas jenon: „Ni alvenis al la konvinko, ke la nutriĝo per viando estas la radiko de ĉiu malbono en la mondo. Tiu ĉi nutrosistemo prezentas grandegan malŝparon de nutraj substancoj: 80% de la nutraĵo donita al la besto iras al la sterkejo. El tio rezultas la manko de vivspaco kaj vivrimedoj por la homoj. Germanujo povus nutri, per vegetara sistemo, facile ducent milionojn da homoj. El tio rezultas ankaŭ la abomena konkurenco inter popoloj kaj individuoj, kiu unuflanke detruas ĉian moralon kaj aliflanke kondukas al murdaj militoj. Kaj jen ĉio nur pro tio, ke la popoloj ne volas rezigni je

---

Samideanoj! Atentu pri la Oka Internacia Kongreso de Vegetaranoj en Eden, 1932, laŭ la bulteno de I. V. U., kaj informu pri ĝi la lokajn organizojn de vivreformo.

Estas dezirinde, ke multaj esperantistoj partoprenu.

---

sanga nutraĵo! La scienco nerefuteble pruvis, ke la homo — same kiel lia plej proksima parenco, la homsimila simio — estas fruktmanĝanto, kaj la praktiko montris, ke la homo ĉiumomente povas reveni al nutra sistemo tia, kian praktikas grandaj popolgrupoj en la oriento. Ni batalas kontraŭ la sanga nutrajo ne nur pro ekonomiaj kaj sanecaj, sed precipe pro etikaj motivoj. Pure vegetara reĝimo kreos pli altan etikan nivelon kaj tute novan kulturon. La ĉiutaga senskrupula amasbuĉado estas la vera kaŭzo de la brutaleco, ĝuavido kaj morala pereo de la okcidentaj popoloj."

La Ligo de Germanaj Vegetaranaj Unuiĝoj (Prez. Gumprecht) okaze de la planoj por okupi senlaborulojn, petis, ke la registaro atentu speciale la fruktkulturadon, la ĝardenkulturadon kaj la ĝardenkoloniojn.

La „Vegetarische Warte" atentigas pri la naturkuraca Prießnitz-Malsanulejo, kiun vizitos la partoprenontoj de la 8-a internacia vegetara kongreso 1932.

Danujo. La 16. 6. 31 s-ro N. A. Vodder, unu el la plej agemaj laborantoj por vegetarismo kaj parencaj movadoj, fariĝis okdekjara.

En la gazeto „Folket" (La Popolo), organo de norvegaj abstinuloj aperanta trifoje ĉiusemajne (redaktanto Erling Traaholt, Keysersgate 1, Oslo, Norvegujo), ni trovas raporton de Martha Fleischer pri la Dekdua Nordlanda Sanecsemajno okazinta en Frydenstrand apud Frederikshavn (Danujo, Jutlando). Proksimume 100 personoj partoprenis. Citindaj estas la paroladoj de D-ro Ottosen pri „La evangelio de la Sano", pri „La batalo kontraŭ kancero", de D-rino Ellen Buhl pri „La internaj sekrecioj", de s-ino Fleischer pri „La signifo de la sano en la batalo kontraŭ alkoholo". La sanatorio de Frydenstrand, sub sama administrado kiel tiu de Skodsborg apud Kopenhago, troviĝas en bela ĉirkaŭaĵo proksime je la maro.

Kanado. Pri la batalo kontraŭ la alkoholo diras Henry L. Drayton, provinco Ontario, aludante al la sistemo de la raciigo de alkoholo per „kontrollibroj" (la kvanto aĉetata de ĉiu persono estas notata en ĝia kontrollibro, por ke neniu aĉetu pli ol leĝe permesite):

Ĉiufoje, kiam viro aĉetas alkoholaĵon, la sumeto pagita (ĉio devas esti tuj pagata) estas notata en lia kontrollibro dekstre sur ĉiu paĝo. Tie ĉi la posedanto de la libro per ekzaktaj ciferoj ĉiumomente vidas sian staton rilate al alkoholkonsumo. Tiu ĉi notaĵo havas grandan efikon. Ĉiu respektinda viro, kiu sentas la premon de la malbona ekonomia periodo kaj kiu vidas en sia kontrollibro, ke per la elspezoj por alkoholaĵoj, li estus povinta pagi sian luprezon, certe pripensos la aferon kaj promesos al si mem plibonigon de tiu stato.

Meksikio. Sur la Duoninsulo Jukatano la „Sociedad Naturista de Yucatán" laboradas vigle por nia afero kaj okupiĝas ankaŭ pri Esperanto. Nia samideano Barbudo, ano de tiu societo, vojaĝas tra la lando, por propagandi la ideojn de vegetarismo kaj serĉi kontakton kun samcelaj grupoj.

Vegetaraj manĝejoj.

Insulo Sylt (Germanujo), Klappholttal. Freideutsches Jugendlager (Junularrestejo), ankaŭ por plenkreskuloj. Sub gvido de D-ro Knud Ahlborn. Interesaj paroladoj pri ĉiaj temoj. Samloka Infanrefreŝejo (Kindergenesungsheim), sub sama gvido. Tre rekomendinda.

Insulo Wight (Anglujo), Gastejo „The Rangers" de Gesinjoroj Kitts, Lake Hill, apud Sandown; vegetara, tre rekomendinda.

Battle Creek (ŝtato Michigan, Usono): The Battle Creek Sanitarium, la plej granda vegetara instituto en la mondo; sub gvido de D-ro John Harvey Kellogg. Sanatorio kun ĉiuj aranĝoj por resaniĝo; 1500 salajratoj, inter kiuj 56 gekuracistoj. Belaj ĉirkaŭaĵoj.

Barcelono (Hispanujo): Pensión Vegetariana, Ronda Universidad 4 principal, telefono 5-346 A.

Niaj legantoj estas petataj, doni al ni taŭgajn informojn por tiu ĉi rubriko pri Vegetaraj Manĝejoj en ĉiuj landoj. Tiuj informoj estas donataj senpage, kaj grave estas, ke niaj legantoj kunhelpu, por ke ŝanĝoj kaj novaj adresoj estu notataj.

Vegetaraj kaj parenccelaj eldonaĵoj.

Traenger vi til en ny Reformation? (Ĉu ni bezonas novan reformacion?), broŝuro de Emil Dehn, Kastelsvej 21, Kopenhago, Danujo; danlingva; postulas repurigon de la kristanismo laŭ ĝiaj fundamentaj etikaj kaj eternaj principoj.

The Food Reformers' Year Book (La jarlibro de la nutraj-reformantoj) por 1931-32; (prezo ŝil. 1 kaj 6 p.) eldonis The London Vegetarian Society, 8 John Street, Adelphi, Londono W. C. 2, Anglujo. Jam la 11-an fojon aperas tiu ĉi valora kaj fidinda jarlibro.

Vredes-Strijd (Batalo por paco), nederlanda organo de la junulara paca movado; semajna; administrejo ĉe Joop Landré, Hoogenbanstraat 11, Overschie, Nederlando. Kuraĝa bulteno por absoluta militservrifuzo.

De Wapens Neder! (For la batalilojn!), monata organo de la Internacia Kontraŭmilita Ligo en Nederlando; red. Albert de Jong, Laurierstraat 127, Hago, Nederl. En la „Memornumero por la 10-jara jubileo de la organizo" ni trovas interalie la portreton de nia samideano N. J. C. Schermerhorn.

Leven en Laten Leven (Vivu kaj lasu vivi), propaganda foliego eldonita de la Nederlanda Vegetara Ligo, Amsterdam-Noord, Fazantenweg 73, modela propagandilo en kiu ĉiu linio estas inda por traduko en ĉiujn lingvojn.

Esperantaj eldonaĵoj.

Kantona Esperantisto, poŝtfako 88, Kanton, Ĉinujo. En lingvoj ĉina kaj Esperanta.

La Himno, novelaro de M. Ljubin, 36-paĝa, prezo gmk. 0,35; eldonis „Ekrelo" Löbauerstr. 35, Lipsio N. 24, Germanujo. Bona lingvo, tendenco koresponda al la eldonejo.

Socialismo, poemo de Aleksandro Bezimenski, tradukata de N. V. Nekrasov, 40-paĝa broŝuro, prezo gmk. 0.40, sama eldonejo. La tradukinto bone sukcesis esperantigi la specialan poemformon; sed, ĉu tia verkado (pri kies tendenco mi, la recenzanto, konsentas) povas esti nomata poezio aŭ arto, tio estas dubinda. Lingvo bona escepte je kelkaj detaloj, ekzemple uzo de „por"

Kio estas virto? Virto estas la plej mallonga vojo al la celo de la homaro. O. B. jr.

kiel konjunkcio, sen „ke" (por kreiĝu, anstataŭ: „por ke kreiĝu").

Pola Esperantisto, julia numero, enhavas tre rimarkindan artikolon: „Ĉu Esperanto estas facila lingvo?" de M. Dembiński, kiu meritas esti legata de ĉiuj esperantistoj. Adreso: Strato Lubicz 34, Krakovo, Polujo.

Fervojstacio Znamenka, de L. Ĉernov, eldonejo Ekrelo, kiel supre, tradukinto I. Ĉernaev; 15-paĝa rakonto.

Bulteno de la Grupo Esperantista de Gijón (Hispanujo), Ateneo Obrero, Gijón (pron. ĥiĥón).

Septembro, traduko de poemo de Geo Milev; 29-paĝa broŝuro; prezo gmk. 0.20; eldonejo „Ekrelo", kiel ĉi-supre citita. Traduko lerta.

Miniaturoj, rimoj, originale verkitaj en Esperanto, de G. D. Nash; eldonis The Esperanto Publishing Co. Ltd., aĉetebla ĉe Brita Esperanto-Asocio, 142 High Holborn, Londono W. C. 1, Anglujo; prezo 2 ŝ. 6 p., bindite.

LEA-Kantaro, kantaro por la Laborista Esperanto-Asocio de la germanlingvaj regionoj, Berlino C. 25, Dircksenstr. 42, tria eldono, prezo gmk. 0,40. Kolekto de proletaj, batalaj, liberpensulaj kaj popolaj kantoj. Entute bona kolekto kun kelkaj valoraj kantoj; sed estas dezirinde, ke ne disvastiĝu troe tiaj rimaĵoj, kiaj sen ia ajn vere artista aŭ eĉ grandidea enhavo imitas sangosoifajn rimaĵojn de pasintaj epokoj.

Danubo. Monata gazeto por organizo kaj propagando, eldono de la Esperanto-Societo „Solidareco Danubo", adreso Dim. Ivanov, Ruse, 28 Prista, Bulgarujo; jarabono sfr. 1,50. Estas malfacile kompreni, ke en Bulgarujo povas vivi tri organoj: Bulgara Esperantisto (Sofio, poŝtkesto 233), Balkana Konkordo (sama adreso) kaj Danubo; sed, se tio estas ebla, estus bona signo!

ISK Henriette Danneil, Servette 79, Ĝenevo, Svisujo. Tre rekomendinda trimonata revueto; jarabono gmk. 1,—. En la numero julio-septembro troviĝas bonega artikolo de la fama Lenin „Pri la seksa problemo". En la sama numero ni legas:

Okmil mortigoj por unu luksa aŭtomobilo. La artmetio nun adoptis la plej modernan parizan modon de serpenta kaj lacerta haŭtoj. Sur bulvardoj en Parizo oni povis admiri aŭtomobilon direktatan de sinjorino; ĝia interno estis tegita per lacertaj haŭtoj. Por la tegado 8000 malgrandaj lacertoj estis speciale aĉetitaj el Jafio.

Al la Esperanto-Domo. Poemo kaj muziko de Catharina Roskes-Dirksen, muzikaranĝo de Dina Appeldoorn; prezo nfl. 0,15. „Al Arnhemo iru ĉiuj; tie staras nia dom'. Tie lingvo Zamenhofa ligas homon kun la hom'". Eldonita okaze de la inaŭguro de la Esperanto-Domo en Arnhemo.

Internacio de Kontraŭmilitistoj, 11, Abbey Road, Enfield, Middlesex, Anglujo, eldonis sur hektografita folio la gravan leteron de la fama scienculo Albert Einstein, en kiu li salutas la Lionan Kongreson de la Militkontraŭuloj kaj deklaras la absolutan militservrifuzon kiel plej gravan rimedon en la batalo kontraŭ milito kaj por vera tuthomara kulturo. Oni fondis Einsteinan Fonduson de la Internacio de Kontraŭmilitistoj, por helpi en la radikala laboro kontraŭ milito; adreso de la fonduso ĉi-supra.

Aŭroro. La hungaraj laboristoj intencas aperigi la 1-an de januaro 1932 literaturan monatan revuon „Aŭroro", se aboniĝos almenaŭ 200 ĝis 250 personoj; tiam la apero estos garantiata. Adreso: Spierer László, Budapeŝto IX, Meŝter-u. 55-57, földszint 9. Jarabono sfr. 4,—.

Kvitancoj.

Post la kvitancoj en „Vegetarano" XIV/2, la kasisto ricevis jenajn pagojn aŭ informojn pri jenaj pagoj faritaj al la landaj sekretarioj (ciferoj sen monunuo en germanaj markoj):

Jacobs 4.—, Voňka 3.—, Hallgren 0.44, Joó 2.50, Suard ffr. 30.—, Kušnir zl. 8.—, Bogdanowicz zl. 8.—, Warden, Hawkins, Kettle, Beaumont, Ge-Merrick, Deane, ĉiu ŝil. 3/-, Ge-Lane ŝil. 6/-, Bluett ŝil. 5/-, Platiel 3.—, Yelland 1.—, Teschner 1.—, Sack 3.—, Bejzots, Grots, Kažoks, Indra, ĉiu Lat. 4.—, Schmidt 1.50, Helfers 3.—, Ĥavkin dol. 1.—, ten Cate nfl. 2.—.

Al ĉiuj pagintoj dankon! Kiu ankoraŭ ne pagis por la nuna jaro, bonvolu fari tion tuj, por ke la internacia Vegetara Ligo Esperantista restu sur la sana financa bazo, sur kiu ĝi troviĝas de multaj jaroj. La bulteno, pagita de la abonantoj kaj anoj, sed sendata al multaj personoj kaj organizoj nepagantaj, estas por la ekstera mondo la ilo, per kiu ni montras nian ekziston kaj propagandas por vegetarismo unuflanke kaj por Esperanto aliflanke.

La kasisto: Oscar Bünemann.

Respondoj, Informetoj, Petoj kaj Deziroj.

D. Viktorov-Ĉeĥoviĉ, adreso Klovski Spusk 2, Kijev, Sovjetunio, kaj aliaj Kijevaj vegetaranoj bezonas vegetaran literaturon, diverslingvajn librojn, gazetojn, jurnalojn, prospektojn, afiŝojn ktp. Rekompenco laŭ deziro de la sendinto kaj laŭ ebleco.

Korespondadon kun samideanoj deziras juna vegetarano S. M. Sereda, Ulica de Vorovskij, 2/47, Kijev, Ukrajnio, Sovjetunio.

Ne estas eble al la redaktanto, respondi individue al ĉiu letero aŭ poŝtkarto ricevita. Li pagas la afrankon el propra poŝo kaj evitas korespondadon nenecesan, por ŝpari tempon kaj monon.

Malnovaj numeroj de la bulteno „Vegetarano" ne estas plu haveblaj krom kelkaj apartaj numeroj, kiujn ni uzas por specimena kaj propaganda sendado.

Ne sendu al la redaktanto por recenzo presaĵojn, kiuj ne havas rilaton al la celo de nia aparta movado.

La Tago de la Bestoj, la tutmonda Tago de la Bestoj, estas la 4-a de oktobro, en kiu tute speciale la atento, la pensado kaj la agado estu dediĉata al la malbono farata al bestoj pro sporto, komercaj interesoj, sensenca amuzo, pseŭdoscienco, evitebla ornamo (peltoj! eburo!) kaj buĉado.

Adreso de la bulteno: Bonvolu noti, ke la redaktanto ŝanĝis sian adreson, loĝante nun en la tria etaĝo, ne en la dua. Tial la adreso estas nun: Hamburgo 24, Papenhuderstr. 32, **III.,** Germanujo. Monon oni adresu al la nomo de la redaktanto, ne al la Vegetarano; ĉar nek la bulteno, nek la VLE estas registritaj firmoj.

Kunlaboro por la bulteno estas dezirata; sed ne sendu tro longajn artikolojn; ĉar ne estas konsilinde, aperigi en nur trimonata bulteno artikolojn dispecigitajn en du daŭrigoj.

Mankas ankoraŭ multaj kotizoj por 1931. Evitu al la organizo embarasojn financajn. De 1908 ĝis nun la Vege-

(Vidu daŭrigon sur paĝo 32!)

Internacia Vegetara Unio. / The International Vegetarian Union.
Union Internationale Végétarienne. / Internat. Vegetarische Union.
Sekretario: Red. Hans Feix, Warnsdorf VI/1810, Ĉeĥoslovakio.
Kasisto: Oluf Egerod, Rödkildevej 40, Brönshöj, Kopenhago, Danujo.

23-a Bulteno.

8-a Internacia Kongreso de Vegetaranoj
Eden apud Berlino, 9.—13. VII. 1932.

La plivastigita estraro de la I. V. U. havis la 11-an kaj 12-an de julio 1931 kunsidon, por prepari la venontjaran kongreson. Prezidis Carl Gumprecht, la prezidanto de I. V. U. Oni raportis pri la laboroj faritaj de la kasisto Oluf Egerod kaj la sekretario Feix kaj priparolis la ĝeneralan staton de la vegetara movado. La agada raporto kaj la kasraporto estis aprobataj.

Nia intenco estas, fari el la **Oka Internacia Kongreso de Vegetaranoj** 1932 grandan internacian manifestadon por la pura, sensanga nutrosistemo.

Karl Bartes, la administranto de la kolonio „Eden", kiu estis elektita kiel kongresa sekretario, detale raportis pri la kongresa programo projektita de la gastigonta kolonio Eden. La estraranoj Egerod kaj Feix, sur la bazo de la spertoj faritaj dum la antaŭaj internaciaj vegetaraj kongresoj, raportis pri la necesaj aferoj kaj la ebleco de agado por la oka internacia kongreso. La rezulto de tiu ĉi diskuto estas jena provizora kaj tute sendetala programo:

Sabaton, la 9. 7. 32, la Berlina Vegetara Societo aranĝos salutvesperon en la Itala Artista Domo (Italienisches Künstlerhaus). La dimanĉo estos plene dediĉata al vizito en la Vegetara Kolonio Eden, kie la kongresa sekretario Bartes preparas riĉan festprogramon kun Solena Prezentaĵo, Popola Festo kaj Societaj Aranĝoj.

Lundon, la 11. 7. 32, oni aŭskultos en la Komunuma Domo de Eden du aŭ tri paroladojn de eminentaj personoj pri la rilatoj inter vegetarismo, popolsaneco, ekonomio kaj etiko.

Mardon, la 12. 7. 32, la eksterlandaj delegitoj povos raporti detale pri la progresoj de la vegetara movado en siaj landoj. Sendube tiuj raportoj donos, reciproke, al ĉiuj delegitoj valorajn ideojn. Sekvos diskutoj, kiuj permesos al la reprezentantoj de la diversaj organizoj, interkonatiĝi persone kaj kontaktiĝi.

La kunestado inter la verdaj muroj de la Kolonio Eden, malproksime de la grandurba bruado kaj urĝado, donos al nia oka kongreso ĝian apartan karakteron.

Merkredon, la 13. 7. 32, okazos komuna veturado al Potsdam kaj vizito al la unua germana Prießnitz-Malsanulejo en Mahlow. De tie la kongresanoj veturos al Berlino kaj ĵaŭdon, la 14. 7. 32, al Hamburgo, kie la loka vegetara societo aranĝos gvidadon tra urbo kaj haveno. Sekvos komuna adiaŭa manĝo.

La celkonscia preparo por la oka kongreso igas nin esperi, ke ankaŭ tiu ĉi aranĝo de la I. V. U. donos al la vegetara movado novajn instigojn kaj helpos, por ke la

23rd Bulletin.

8th International Vegetarian Congress
Eden near Berlin, July 9th—13th, 1932.

The amplified Board of the I. V. U. had a meeting at Berlin on July 11th and 12th, 1931, in order to prepare next year's congress. In the chair Mr. Carl Gumprecht, President of the I. V. U. The Hon. Treasurer, Mr. Oluf Egerod, and the Hon. General Secretary, Mr. Feix, reported about their activity and the general situation of the vegetarian movement. Both the treasurer's and the secretary's reports were approved and the functionaries acquitted.

Our intention is to make the **Eighth International Vegetarian Congress** an impressive manifestation in favour of a clean, bloodless diet.

Mr. Karl Bartes, the Manager of the Eden Colony, who was elected Secretary of the Congress, reported fully about the programme of the congress as it has been outlined by the Eden Colony. The members of the Board, Messrs. Egerod and Feix, on the basis of their experiences gained on former international vegetarian congresses, reported about the necessities and the possibilities of the work for the eighth international congress. The result of the discussion is the following provisional programme:

Saturday, July 9th, 1932, the Vegetarian Society of Berlin arranges a welcome evening in the House of Italian Artists (Italienisches Künstlerhaus). The Sunday will be entirely dedicated to a visit of the Vegetarian Colony at Eden (Railway Station Oranienburg), where our Congress Secretary Bartes prepares a rich programme with a Festive Play, popular entertainments and social arrangements.

Monday, July 11th, 1932, two or three speeches will be listened to in the Community House of Eden. Eminent persons will speak about the relations between vegetarianism, public health, economy, and ethics.

Tuesday, July 12th, 1932, the foreign delegates may report fully about the progress of the vegetarian movement attained in their countries. These reports, no doubt, will give, reciprocately, to all delegates valuable suggestions. They will be followed by discussions which are expected to encourage personal acquaintances and contact between the representatives of the various countries.

Our gathering within the green walls of the Eden Colony, far from the noise and hurry of a big town, will give this congress its special characteristics.

Wednesday, July 13th, 1932, the congressists will drive together to Potsdam and visit the first Prießnitz Hospital at Mahlow. Thence they will go to Berlin and, on Thursday, July 14th, to Hamburg, where the local vegetarian society will arrange sight-seeing through the town and the harbour, followed by a common goodbye meal.

ideo de vegetarismo ĝuu ĉiam pli da atento kaj estimo en la tuta mondo.

Raportis: Ĝen. Sekr. Feix.

Owing to the efficient preparations made, the **Eighth International Vegetarian Congress** may be expected to push the vegetarian movement a good deal further and to contribute to an increased appreciation of the vegetarian ideas throughout the world.

Reported by Hon. Secr. Feix.

Bonvolu ĉiuj legantoj zorgi por la disvastiĝo de tiu ĉi informo pri nia internacia kongreso. Metu ĝin en la gazetojn de la diversaj landoj! La Kongresa Komitato.

All readers are earnestly requested to spread these informations as far as possible and to insert them in the papers of the various countries. The Committee of the Congress.

(Daŭrigo de paĝo 30.)

tara Ligo Esperantista ĉiam sukcesis, konduki kontentige siajn financojn; ĉar la fideluloj per kotizoj kaj donacoj ebligis ekvilibron.

Malnovajn numerojn de la „Vegetarano" serĉas Paul Tarnow, Galkhausen b. Langenfeld, Rejnlando, Germanujo, nome numerojn: Jaro I — 2 ĝis 5, II — 1 ĝis 3, III — 3 ĝis fino de la antaŭmilita eldono, IV — 2, 4 ĝis fino 1920, V — plena kolekto, VI — 4, VII — plena, VIII — 1, 2, 4, X — 1, XI — 1, XII — 4. Li estas preta, pagi por ili.

Lingva Demando. En la frazo „mi iris tri ĝis kvar paŝojn", la vorto „ĝis" ne estas prepozicio, sed konjunkcio, simile kiel „kaj", „aŭ" en la frazoj „mi iris tri aŭ kvar paŝojn", „mi sendis tri kaj kvar leterojn". Do, la akuzativo ĉi tie post la vorto „ĝis" estas tute prava; ĉar „ĝis" rilatas nur al la nombrovorto, ne al la vorto „paŝo".

Membrokartojn, emblemojn nia organizo n e havas. Bonvolu ne peti tiajn aĵojn de la redaktanto. Li ne komercas per Esperantaĵoj. Li mem ne portas emblemojn; kiel oni farus, se oni estas ano de multaj movadoj: vegetara, abstina, kontraŭmilita, socialista, liberpensa, Esperanta, kontraŭvivisekca, pacifista, sennacieca, kaj volas porti emblemon de ĉiu sur sia brusto? Stranga aspekto, kaj stranga metodo, porti sian tutan mondkoncepton en la butontruo. Cetere, neniu el tiuj vortoj plene kovras ekzakte la ideon, kiun la individuo ligas kun ĝi. La nuancoj, ofte tre gravaj, ne trovas esprimon. Vortoj estas trompaj, kaj emblemoj trompas; ĉar ili esprimas nur unu flankon de la afero. La alian flankon, la kontraŭan: memriproĉojn por ĉio tio, kion oni eble povus kaj devus fari, sed ne faras, pro propra malvigleco, nekonsekvenco, laceco, tion oni ne esprimas per emblemoj en la butontruo!

★ Apprenez l'Espéranto!

★ ¡Aprended el Esperanto!

★ Imparate l'Esperanto!

★ Lären eder Esperanto!

★ Lernt Esperanto!

★ Learn Esperanto!